POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT

Pour commander des pièces de remplacement, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant: 33-130 86 56 81 du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

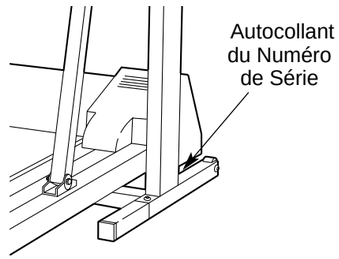
- Le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (PETL43561)
- Le NOM du produit (le tapis roulant PROFORM® 725 TL)
- Le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page couverture de ce manuel)
- Le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE DE LA PIÈCE OU DES PIÈCES (référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ ainsi qu'à la LISTE DES PIÈCES au centre de ce Manuel de l'Utilisateur)
- La DESCRIPTION DE LA PIÈCE OU DES PIÈCES (référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ ainsi qu'à la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel de l'utilisateur).

PROFORM est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc ©

Nº. de Pièce 158918 R0999A. 1999 Imprimé aux É.U.

PROFORM® 725 TL
PERFORMANCE TREADMILL

Nº. du Modèle PETL43561
Nº. de Série _____



QUESTIONS?

En tant que fabricant, nous nous engageons à satisfaire pleinement aux exigences de nos clients. Si vous avez des questions concernant l'assemblage ou que certaines pièces sont manquantes, nous sommes à votre disposition pour résoudre vos problèmes.

Veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant: 33-130 86 56 81 du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

⚠ ATTENTION

Veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions contenus dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

CLASSE HC Produit de Sport

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Notre website à

www.proform.com

nouveaux produits, prix, conseils de santé et beaucoup plus!

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS 2
AVANT DE COMMENCER 5
ASSEMBLAGE 6
COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR DE POULS 8
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS 9
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL 11
COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES WEIGHT LOSS ET INTERVAL 13
COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES BRÛLER DE LA GRAISSE ET AÉROBIC 15
COMMENT UTILISER LE PROGRAMME NIVEAU DE FORME PHYSIQUE 16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT 18
LOCALISATION D'UN PROBLÈME 20
CONSEILS DE MISE EN FORME 22
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT . . . . . Dernière Page

Remarque: Vous trouverez un SCHÉMA DÉTAILLÉ ainsi qu'une LISTE DES PIÈCES à l'intérieur de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez les conserver pour références ultérieures.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT: Afin de réduire les risques de brûlures, d'incendies, de chocs électriques ou de blessures, lisez les conseils importants ci-dessous ainsi que les instructions dans ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant.

1. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s’assurer que tous les utilisateurs de ce tapis roulant soient correctement informés de tous les conseils et précautions.**
2. **Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits dans ce manuel.**
3. **Installez le tapis roulant sur une surface plane avec au moins 2 mètres d’espace derrière le tapis roulant. N’installez pas le tapis roulant sur une surface qui empêche la circulation d’air de l’appareil. Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant.**
4. **Gardez le tapis roulant à l’intérieur, loin de l’humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage ou une terrasse couverte, ou prés d’une source d’eau.**
5. **Ne faites pas fonctionner le tapis roulant dans un endroit où des produits aérosols sont utilisés ou que de l’oxygène est administré.**
6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.**
7. **Le tapis roulant ne doit pas supporter plus de 115 kg.**
8. **Ne laissez jamais plus d’une personne à la fois sur le tapis roulant.**
9. **Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de support sont recommandés pour hommes et femmes. Portez toujours des chaussures de sport. N’utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.**
10. **Veuillez brancher le cordon d’alimentation (voir les INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 9) directement sur une prise de terre capable de soutenir au moins 8 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.**

Échauffement

L’échauffement prépare le corps pour l’exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d’oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps. Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers.

Exercices dans la Zone d’Entraînement

Après vous être échauffé, augmentez l’intensité de vos exercices jusqu’à ce que votre pouls soit dans votre zone d’entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines de votre programme d’exercice, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d’entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Exercices de Retour à la Normal

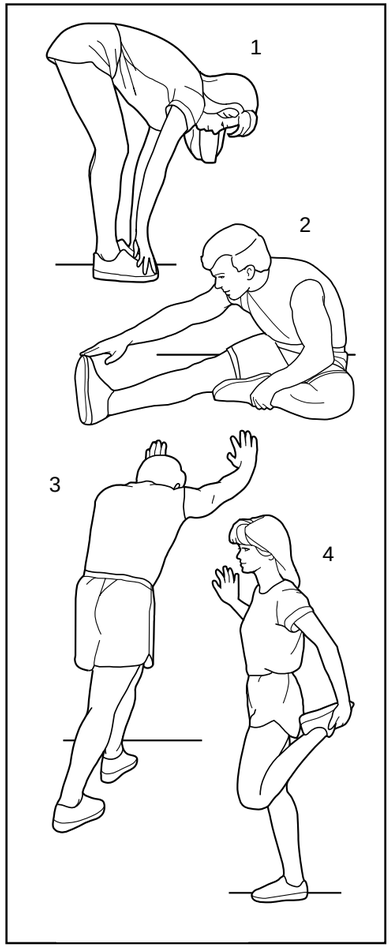
Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l’exercice.

Fréquence des Entraînements

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu’à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d’un programme d’exercice repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES D'ÉTIREMENT RECOMMANDÉS

Les exercices d'étirement suivants constituent un bon échauffement. Prenez soin de ne pas faire de mouvements brusques.



1. Flexion avant

Les genoux légèrement fléchis, penchez-vous lentement vers l'avant. À mesure que vous vous rapprochez du sol, relâchez le dos et les épaules. Gardez cette position durant 15 secondes. Répétez le mouvement trois fois. Régions sollicitées: Tendons des jarrets, arrière des genoux et dos.

2. Étirement du tendon du jarret

Asseyez-vous, une jambe tendue. Amenez la plante du pied opposée vers l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Étirez-vous le plus loin possible vers l'avant; gardez cette position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Faites le mouvement trois fois de chaque côté. Régions sollicitées: Tendon du jarret, bas du dos et aine.

3. Étirement du mollet du tendon d'Achille

Appuyez les mains sur un mur, une jambe devant l'autre; assurez-vous de garder la jambe arrière tendue et le talon bien à plat. Fléchissez ensuite la jambe avant, et rapprochez vos hanches du mur; gardez la position pendant 15 secondes. Faites le mouvement trois fois de chaque côté. Pour étirer encore plus le talon d'Achille, fléchissez également la jambe arrière. Régions sollicitées: Mollet, tendon d'Achille et cheville.

4. Étirement des quadriceps

Appuyez une main sur un mur pour garder votre équilibre, saisissez un pied par l'arrière et ramenez le talon le plus près possible du fessier. Gardez cette position durant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez le mouvement trois fois de chaque côté. Régions sollicitées: Quadriceps et muscles des hanches.

CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION: Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. Différents facteurs, tel que les mouvements effectués durant l'exercice, peuvent fausser les données relatives au pouls. Le détecteur a été conçu uniquement dans le but de donner un aperçu général du pouls.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous que ces conseils sont de nature générale. Pour plus de détails concernant l'exercice, obtenez un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse, d'améliorer votre système cardiovasculaire, ou d'améliorer vos performances athlétiques, vous pouvez personnaliser votre entraînement pour servir vos buts. La clé pour accomplir les résultats désirés est de s'entraîner avec une intensité correcte.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse de manière efficace, vous devez faire des exercices à une intensité relativement basse pendant une période de temps soutenue. Pendant les premières minutes de votre entraînement, votre métabolisme utilise les calories d'hydrate de carbone qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Le métabolisme commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie seulement après quelques minutes d'exercice. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que l'indicateur approprié du "Moniteur de Zone d'Entraînement" s'allume. (Référez-vous à la page 13.)s

Exercices Aérobics

Si votre but est d'améliorer votre système cardiovasculaire, votre entraînement doit être "aérobic." L'exercice aérobic est une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pour des périodes de temps prolongées. Cela augmente le volume de sang pompé par le coeur vers les muscles, et permet aux poumons d'oxygéner le sang. Le niveau d'intensité correct pour l'exercice aérobic peut

Âge	Zone d'Entraînement (Battements/Min)	
	Mauvaise Condition Physique	Bonne Condition Physique
20	138–167	133–162
25	136–166	132–160
30	135–164	130–158
35	134–162	129–156
40	132–161	127–155
45	131–159	125–153
50	129–156	124–150
55	127–155	122–149
60	126–153	121–147
65	125–151	119–145
70	123–150	118–144
75	122–147	117–142
80	120–146	115–140
85	118–144	114–139

être déterminé en utilisant votre pouls comme guide. Pendant que vous vous entraînez, votre pouls devrait être gardé à un niveau entre 70% et 85% de votre pouls maximum. On appelle cela la zone d'entraînement. Vous pouvez trouver votre zone d'entraînement dans le tableau sur la page. Pendant les premiers mois de votre programme d'exercices, gardez votre pouls au niveau le plus bas dans votre zone d'entraînement quand vous faites de l'exercice. Après quelques mois d'exercices réguliers, votre pouls pourra augmenter progressivement jusqu'à ce qu'il atteigne le milieu de votre zone d'entraînement quand vous faites de l'exercice. Vous pouvez mesurer votre pouls en utilisant le détecteur de pouls. Faites au moins quatre minutes d'exercices et mesurez votre pouls juste après. Si votre pouls est trop rapide ou trop lent, ajustez l'intensité de votre exercice. Il peut être aussi utile d'ajuster la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que l'indicateur approprié du "Moniteur de Zone d'Entraînement" s'allume. (Référez-vous à la page 13.)

Entraînement pour Performance

Si votre but est un entraînement pour des performances athlétiques, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que l'indicateur approprié du "Moniteur de Zone d'Entraînement" s'allume. (Référez-vous à la page 13.)

GUIDE D'EXERCICE

Chaque entraînement devrait inclure trois étapes: (1) un échauffement, (2) des exercices dans la zone d'entraînement, et (3) des exercices de retour à la normale.

11. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge tout usage d'une longueur de 1,50 m maximum.

12. Gardez le cordon d'alimentation et le disjoncteur loin de toute surface chaude.

13. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Voir AVANT DE COMMENCER à la page 5 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement).

14. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez toujours la rampe quand vous vous entraînez sur le tapis roulant.

15. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.

16. En choisissant un emplacement pour le tapis roulant, assurez-vous que l'emplacement et la position permettent l'accès à la prise.

17. Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

18. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé de la console quand le tapis roulant n'est pas utilisé. (Référez-vous au schéma à la page 5 pour voir la location de l'interrupteur on/off).

19. N'essayez pas de soulever, d'abaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT à la page 19). Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.

20. Quand vous pliez ou rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé jusqu'au bout.

21. Durant les dix dernières secondes d'un programme enregistré, le tapis roulant s'ajustera automatiquement au niveau le plus bas d'inclinaison. Gardez vos pieds et tout objet éloignés de dessous le tapis roulant.

22. Vérifiez et serrez toutes les pièces du tapis roulant tous les trois mois.

23. Ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures du tapis roulant.

24. DANGER: Débranchez le cordon d'alimentation avant de nettoyer ou de régler l'appareil. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un technicien qualifié ne vous le recommande. Tous les ajustements autres que ceux mentionnés dans ce manuel ne devraient être effectués que par un technicien qualifié.

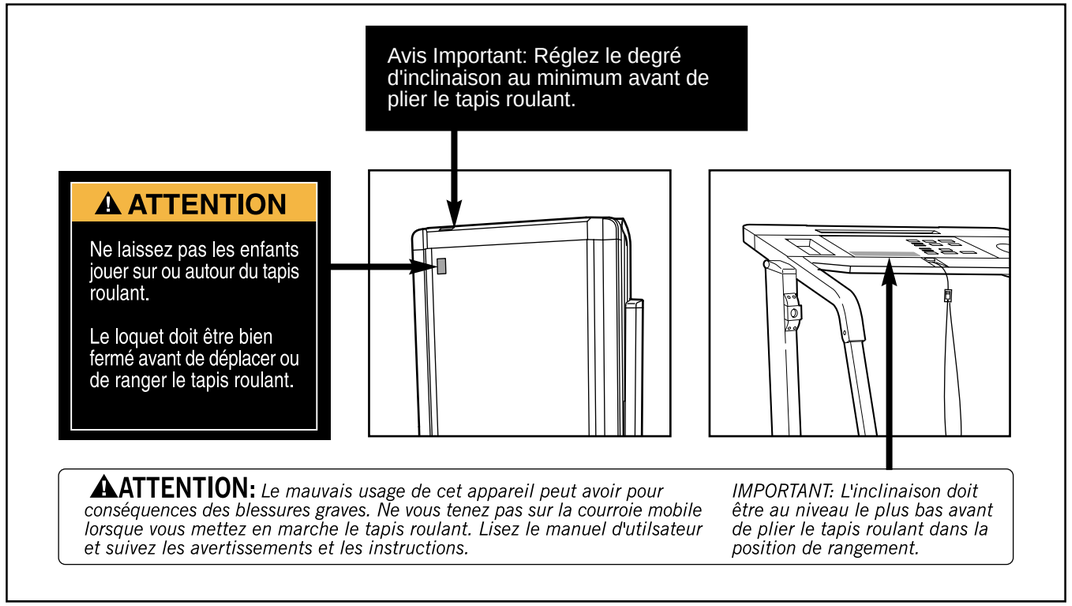
25. Ce tapis roulant est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

⚠ ATTENTION: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Les autocollants indiqués ci-dessous doivent être placés sur le tapis roulant dans les endroits indiqués. Localisez la feuille d'autocollants incluse avec le tapis roulant. Décollez les autocollants en français et placez-les sur le tapis roulant dans les endroits indiqués. Les autocollants devraient couvrir les autocollants en anglais. **Assurez-vous que les autocollants soient placés avant d'utiliser le tapis roulant.**

Si l'un des autocollants est manquant ou illisible, contactez le service à la clientèle pour commander un autocollant de rechange (voir la section POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE au dos de ce manuel). Apposez les autocollants aux endroits indiqués sur le schéma.


Avis Important: Réglez le degré d'inclinaison au minimum avant de plier le tapis roulant.
⚠ ATTENTION
Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour du tapis roulant.
Le loquet doit être bien fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
⚠ATTENTION: Le mauvais usage de cet appareil peut avoir pour conséquences des blessures graves. Ne vous tenez pas sur la courroie mobile lorsque vous mettez en marche le tapis roulant. Lisez le manuel d'utilsateur et suivez les avertissements et les instructions.
IMPORTANT: L'inclinaison doit être au niveau le plus bas avant de plier le tapis roulant dans la position de rangement.

c. Le code d'erreur **"E4"** peut apparaître dans l'affichage Vitesse si la courroie mobile tourne à une vitesse basse, et que le moteur subit un stress excessif. Retirez la clé de la console, attendez dix secondes, puis réinsérez-la. Si vous pesez plus de 90 kg, il peut être nécessaire d'augmenter la vitesse de la courroie mobile. Si le code d'erreur apparaît à nouveau, veuillez contacter le service à la clientèle. Ne vous servez pas du tapis roulant tant que le problème n'a pas été résolu.

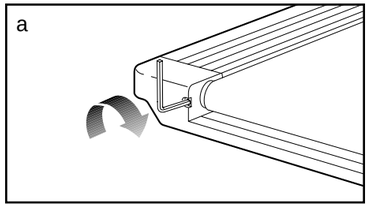
d. Le code d'erreur **"E5"** peut apparaître dans l'affichage Pouls si une erreur de pouls a lieu. Référez-vous à COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR DE POULS aux pages 8 et 9, et "Affichage Pouls" à la page 12.

5. LE DÉTECTEUR DE POULS NE FONCTIONNE PAS CORRECTEMENT

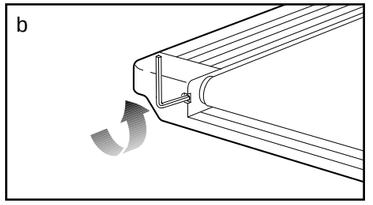
a. Référez-vous à COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR DE POULS aux pages 8 et 9, et "Affichage Pouls" à la page 12.

6. LA COURROIE N'EST PAS CENTRÉE

a. Si la courroie mobile s'est déplacée vers la gauche, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** A l'aide de la clé hexagonale, tournez le boulon d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Branchez le cordon d'alimentation, enfoncez la clé dans la console et faites tourner le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. Si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** A l'aide de la clé hexagonale, tournez le boulon d'ajustement du rouleau arrière dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Branchez le cordon d'alimentation, enfoncez la clé dans la console et faites tourner le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



7. LE TAPIS ROULANT N'EST PAS BIEN À PLAT SUR LE PLANCHER

a. Assurez-vous que les six coussinets de la base soient fixés au tapis roulant. Référez-vous à l'étape 2 de l'assemblage à la page 6 de ce manuel.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

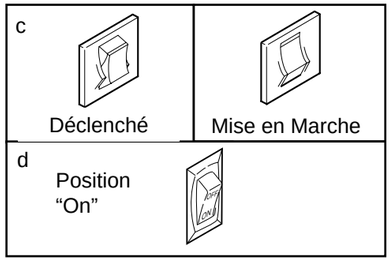
La plupart des problèmes peuvent être résolus en suivant les étapes décrites plus bas. Si vous avez des questions concernant ce produit, communiquer avec le magasin ou vous avez acheté ce tapis roulant.

1. LA CONSOLE NE S'ALLUME PAS

a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché sur un disjoncteur, et que le disjoncteur soit correctement branché sur une prise de terre. (Référez-vous aux INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 7). Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge tout usage d'une longueur de 1,50 m maximum.

b. Une fois que le cordon d'alimentation est branché, assurez-vous que la clé soit bien insérée dans la console. (Voir l'étape 1 à la page 11).

c. Vérifiez le disjoncteur situé sur le cadre du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse comme sur la figure, le disjoncteur s'est déclenché. Pour remettre le disjoncteur en marche attendez 5 minutes puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.



d. Vérifiez l'Interrupteur on/off localisé à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit être dans la position “on”.

2. LA CONSOLE S'ÉTEINT DURANT L'USAGE

a. Vérifiez le disjoncteur situé près du cordon d'alimentation du tapis roulant (référez-vous à l'étape 1. c. ci-dessus). Si le disjoncteur s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur l'interrupteur.

b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit bien branché.

c. Retirez la clé de la console. Insérez-la de nouveau dans la console (voir étape 1 à la page 11).

d. Si le tapis roulant ne marche toujours pas, veuillez contacter le service à la clientèle.

3. LE TAPIS ROULANT RALENTIT DURANT L'USAGE

a.Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge tout usage d'une longueur de 1,50 m maximum.

b. Si le tapis roulant ne marche toujours pas, veuillez contacter le service à la clientèle.

4. UN CODE D'ERREUR (“E2” “E3” “E4” OU “E5”) APPARAIT SUR LA CONSOLE

a. Le code d'erreur **“E2”** peut apparaître dans l'affichage Vitesse si le bouton Vitesse ou le bouton Commencer/Pause est pressé, et qu'aucun mouvement de la courroie mobile n'est détecté pendant sept secondes. Retirez la clé de la console, attendez dix secondes, puis réinsérez-la. Assurez-vous de vous tenir sur les repose-pieds du tapis roulant chaque fois que vous mettez la courroie mobile en marche. Si le code d'erreur apparaît à nouveau, veuillez contacter le service à la clientèle. Ne vous servez pas du tapis roulant tant que le problème n'a pas été résolu.

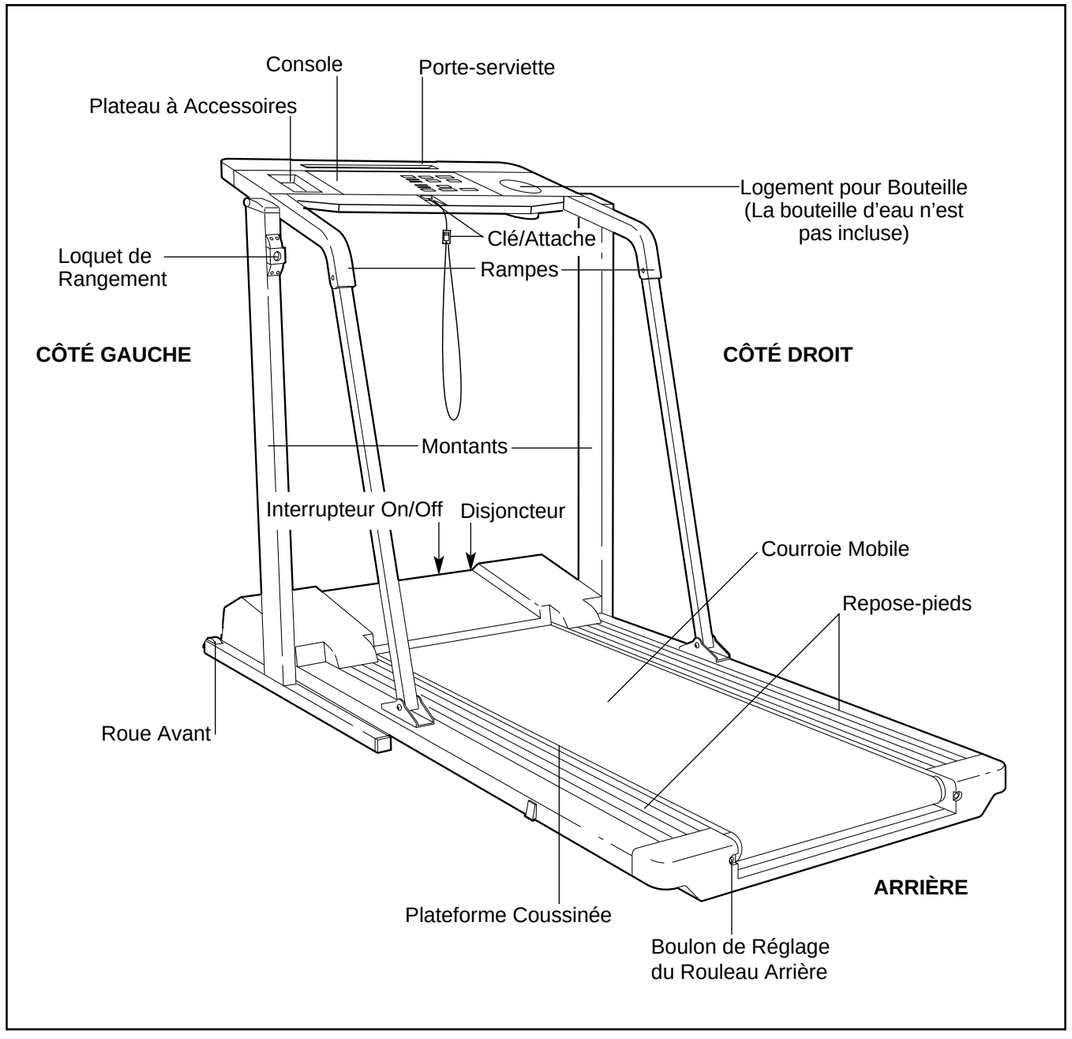
b. Le code d'erreur **“E3”** peut apparaître sur l'affichage Vitesse si la vitesse de la courroie mobile est plus élevée que la vitesse programmée. Retirez la clé de la console, attendez dix secondes, puis réinsérez-la. Si le code d'erreur apparaît à nouveau, veuillez contacter le service à la clientèle. Ne vous servez pas du tapis roulant tant que le problème n'a pas été résolu.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant 725 TL de PROFORM®. Grâce à la haute technologie utilisée dans sa fabrication ainsi qu'à son design innovateur, le 725 TL vous permet de bénéficier d'un des meilleurs exercices cardiovasculaires et ce, dans le confort de votre maison. De plus, le 725 TL nécessite très peu d'espace de rangement puisqu'il peut être plié en deux lorsqu'il ne sert pas.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser ce tapis roulant. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant: **33-130 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le PETL43561. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le tapis roulant. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de continuer à lire le manuel d'instructions.



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis roulant sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis roulant. **L'assemblage requiert la clé hexagonale incluse , votre tournevis cruciforme , et des ciseaux (non-inclus).**

1. **Référez-vous au schéma à la page 5 et identifiez le côté droit du tapis roulant.** Avec l'aide d'une seconde personne, placez le tapis roulant sur son côté droit; **ne couchez pas le tapis roulant sur son côté gauche ou vous pourriez endommager le loquet de rangement de manière permanente.**

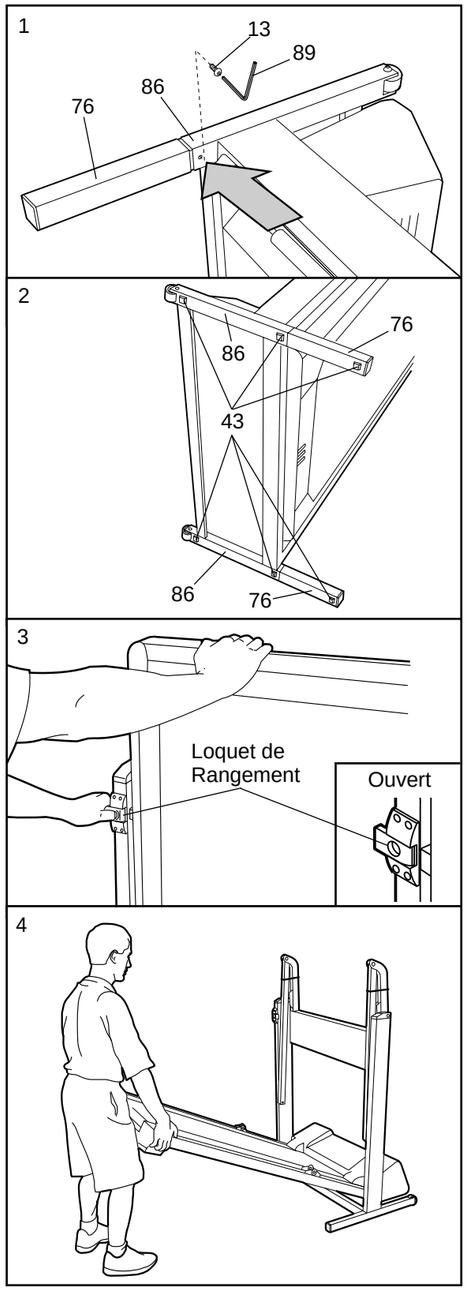
   Glissez une Rallonge de la Base (76) sur un des côtés de la Base (86). À l'aide de la Clé Hexagonale (89), serrez un Boulon de Rallonge (13) dans la Rallonge de la Base et dans la Base. Attachez l'autre Rallonge de la Base (non-illustrée) de la même manière.

2. Attachez six Coussinets de la Base (43) à la Base (86) et aux Rallonges de la Base (76) aux endroits indiqués. Note: Un Coussinet de la Base de rechange peut avoir été inclus.

   Avec l'aide d'une seconde personne, soulevez doucement le tapis roulant dans sa position verticale de manière à ce que la Base (86) et les Rallonges de la Base (76) soient posées sur le sol.

3. Tenez la partie haute du tapis roulant avec votre main droite comme illustré. Avec votre pouce gauche, glissez le loquet de rangement pour l'ouvrir, et tenez-le ouvert. Faites pivoter le tapis roulant jusqu'à ce que le cadre dépasse le loquet de rangement.

4. Tenez le tapis roulant fermement avec deux mains et abaissez-le jusqu'au sol. **Pour réduire les risques de blessures, pliez vos genoux et gardez votre dos bien droit.**



Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le tapis roulant. Soulevez le tapis roulant à mi-chemin de la position verticale.

2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis roulant fermement. Soulevez le tapis jusqu'à ce que le loquet de rangement soit bien enclenchée dans le guide du cadre. **Assurez-vous que la goupille de verrouillage soit bien dans le loquet et que ce dernier soit bien fermé.**

Placez un tapis sous le tapis roulant pour éviter d'endommager votre sol. Évitez d'exposer le tapis aux rayons directs du soleil. Évitez d'exposer le tapis à des températures supérieures à 35° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

Avant de déplacer le tapis roulant, placez-le dans sa position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le loquet de rangement soit complètement fermé sur le guide du cadre.**

1. Tenez les parties hautes du tapis roulant. Placez un pied sur la base comme illustré.

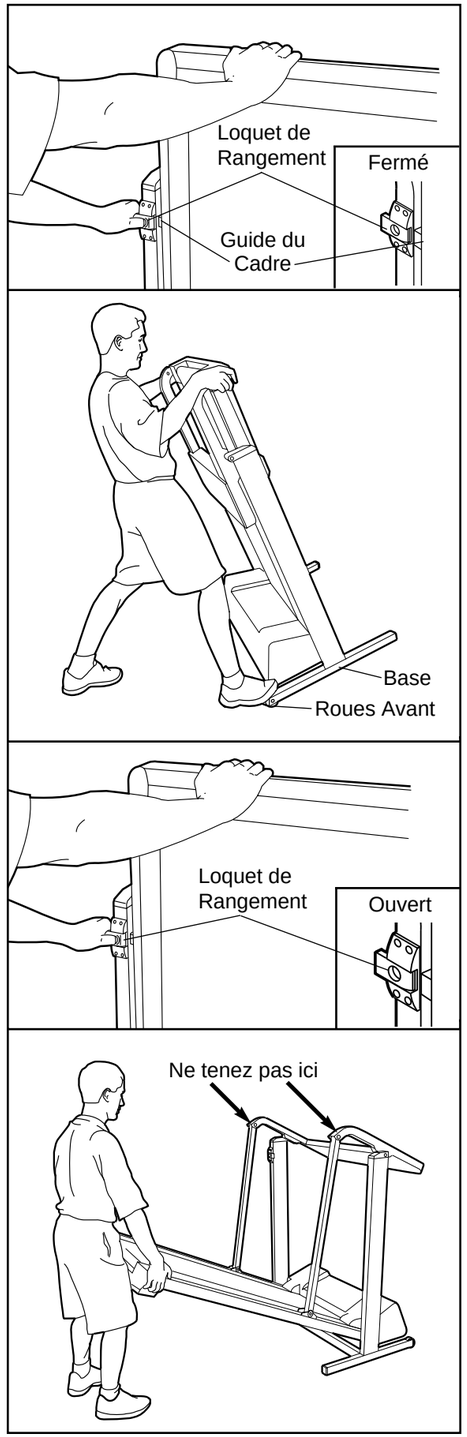
2. Faites pivoter le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. Déplacez le tapis roulant avec attention jusqu'à l'endroit de votre choix. **Ne déplacez jamais le tapis roulant sans l'avoir basculé vers l'arrière ou les coussinets de la base pourraient se décoller. Pour réduire les risques de blessures, déplacez le tapis roulant avec précaution. N'essayez pas le déplacer le tapis roulant sur une surface inégale.**

3. Placez un pied sur la base et abaissez délicatement le tapis roulant jusqu'à ce qu'il soit en appui sur le sol.

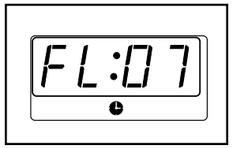
COMMENT DÉPLIER LE TAPIS ROULANT

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis avec votre main droite comme qu'illustré. Avec votre pouce gauche, glissez le loquet de rangement vers la gauche, et tenez-le ouvert. Faites pivoter le tapis roulant jusqu'à ce que le cadre dépasse le loquet de rangement.

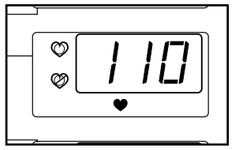
2. Tenez le tapis roulant avec deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. **Attention: Pour éviter de pincer vos mains, ne tenez pas le tapis roulant aux endroits indiqués par les flèches. Pour réduire les risques de blessure, pliez vos genoux et gardez votre dos droit.**



Note: Durant les dix dernières secondes du programme, le tapis roulant s'ajustera automatiquement au niveau d'inclinaison le plus bas. Gardez vos pieds et tout objet éloignés du dessous du tapis roulant. Après que le programme a été complété, votre niveau de forme physique sera affiché dans l'affichage Temps. Il y a 10 niveaux de forme physique—le niveau 10 (FL:10) est le plus élevé. Souvenez-vous que le Niveau de Forme Physique est conçu seulement pour trouver votre niveau de forme physique.



Note: Les boutons Vitesse et Inclinaison ne changeront pas la vitesse de la courroie mobile quand le programme Niveau de Forme Physique est sélectionné. Si le pouls n'est pas détecté durant le programme, l'indicateur Pas de Pouls Détecté s'allumera et les lettres "PLS" clignoteront dans l'affichage Pouls. Si votre pouls n'est pas détecté durant les 30 dernières secondes de n'importe quelle période de 4 minute, (après 4 minutes, après 8 minutes, etc.), la courroie mobile ralentira jusqu'à un arrêt, le programme Niveau de Forme Physique s'arrêtera, et l'affichage Temps montrera le niveau de forme physique 0 (FL:00). (Référez-vous aux CONSEILS POUR UNE LECTURE PRÉCISE DU POULS aux pages 8 et 9). Le programme Niveau de Forme Physique ne peut pas être arrêté temporairement arrêté puis être remis en marche. Mais le programme peut être arrêté définitivement à tout moment en pressant le bouton Arrêté. L'affichage Temps affichera alors un niveau de forme physique approximatif. Si le bouton Arrêté est pressé une deuxième fois, le mode Manuel sera sélectionné.



7 **Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et retirez la clé de la console.**

Placez vos pieds sur les repose-pieds, arrêtez la courroie mobile, et retirez la clé de la console. Rangez la clé dans un endroit sûr. Placez aussi l'interrupteur on/off sur la position "off". (Référez-vous au schéma à la page 11).

COMMENT SÉLECTIONNER LE MODE INFORMATION

La console offre un mode "information" qui garde en mémoire le temps et la distance totale accumulés sur le tapis roulant.

Pour avoir accès à ce mode, appuyez sur le bouton Arrêt tout en enfonçant la clé dans la console. L'affichage Temps montrera le temps accumulé sur le tapis roulant, en heures. L'affichage Distance/Inclinaison montrera la distance totale parcourue, en miles par heure (si la distance totale est plus élevée que 999, les chiffres pour les unité de mille et de dix miles seront affichées sur l'affichage Pouls). Note: L'affichage Vitesse indiquera si l'unité de mesure est en miles avec un "E" (English), ou un "M" (Metric) si l'unité de mesure est en kilomètres par heure (référez-vous à affichage Vitesse à la page 12).

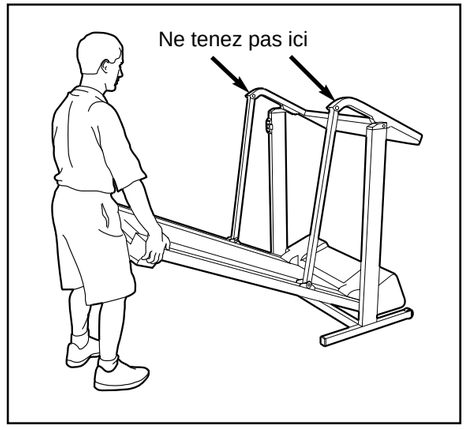
Pour sortir du mode information, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis roulant, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. **Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis roulant sera endommagé de façon permanente. Ensuite, débranchez le cordon d'alimentation. Attention: Vous devez être capable de soulever 20 kg pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis roulant.**

1. Tenez le tapis roulant en plaçant vos mains aux endroits indiqués sur le schéma. **Attention: Pour éviter de pincer vos mains, ne tenez pas le tapis roulant aux endroits indiqués par les flèches. Pour réduire le risque de blessure, pliez les genoux et gardez le dos droit.**



5. Coupez les deux attaches de transport des Rampes (61).

6. Retirez les quatre Vis du Support de la Rampe (73) du côté droit du Cadre (83). Placez le Support de la Rampe (42) droite sur les quatre trous des vis dans le Cadre. Vissez légèrement deux des Vis dans les trous à l'arrière du Support et sur le Cadre comme indiqué.

   Répétez cette étape sur le côté droit du Cadre (83).

7. Localisez la section COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER à la page 18. Suivez les instructions pour plier le tapis roulant.

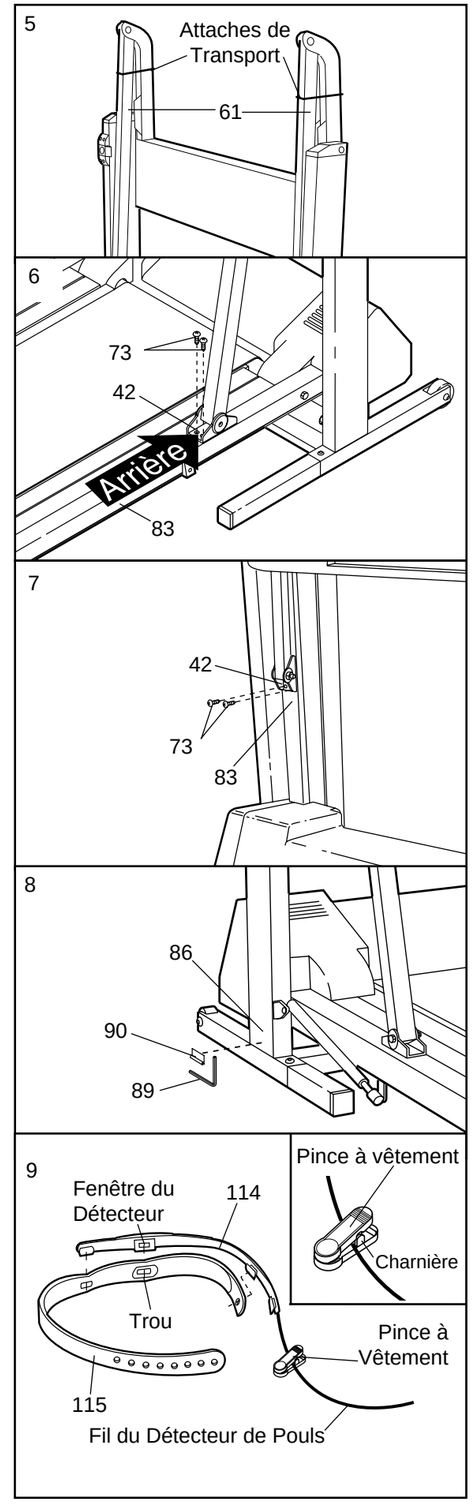
   Vissez deux autres Vis du Support de la Rampe (73) dans le Support de la Rampe (42) et dans le Cadre (83). Serrez les quatre Vis dans le Support. Serrez deux autres Vis dans le Support de la Rampe gauche et dans le Cadre (non-illustré). Serrez les quatre Vis dans le Support.

8. Détachez la feuille protectrice de l'Attache Adhésive (90). Fixez l'Attache au Cadre (86) à l'endroit indiqué. Insérez la Clé Hexagonale (89) dans l'Attache.

9. Attachez le Détecteur de Pouls (114) au Bandeau (115). Assurez-vous que la fenêtre du détecteur soit pressée à travers le trou indiqué sur le bandeau.

   Ouvrez la pince à vêtement et placez le fil du détecteur de pouls dans la pince à vêtement. **Assurez-vous que le fil du détecteur de pouls soit placé contre la charnière de la pince à vêtement (référez-vous au schéma agrandi)**. L'utilisation du détecteur de pouls sera décrite en détails aux pages 8 et 9.

10. **Assurez-vous que toutes les pièces soient serrées jusqu'au bout avant d'utiliser le tapis roulant.** Note: Il y aura peut-être des pièces qui resteront une fois l'assemblage fini. Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant.



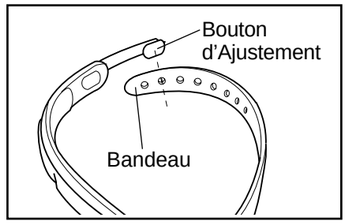
COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR DE POULS

Le style unique du bandeau du détecteur de pouls est crée pour plus de précision, confort et durabilité. **Pour obtenir des résultats maximums du détecteur de pouls, veuillez lire les instructions suivantes.**

COMMENT RÉGLER LE BANDEAU

Pour que le détecteur de pouls puisse fonctionner correctement, le bandeau devrait être serré contre votre tête, sans toutefois être inconfortable.

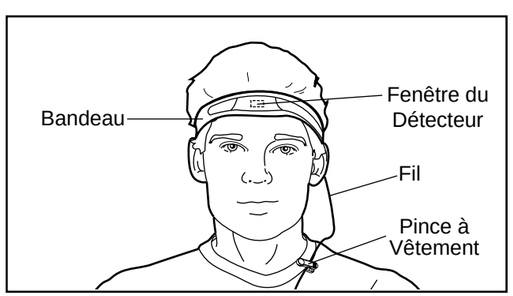
Pour régler le bandeau, insérez le bouton d'ajustement dans un des trous sur le bandeau.



Note:
Chaque fois que vous vous entraînez, le bandeau peut s'agrandir légèrement durant des premières minutes. Il peut être nécessaire de réajuster le bandeau périodiquement.

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DE POULS

Frottez votre front brièvement pour stimuler votre circulation sanguine. Mettez le bandeau autour de votre tête comme illustré ci-dessous, avec la fenêtre du détecteur au milieu de votre front. Assurez-vous qu'il n'y ait pas de cheveux entre la fenêtre du détecteur et votre front. Attachez la pince de vêtement sur votre col. La pince à vêtement réduira les mouvements du fil du détecteur de pouls permettant une lecture du pouls plus précise.



IMPORTANT: Pour éviter que de l'électricité statique s'accumule et endommage la console, évitez de porter le bandeau quand vous n'êtes pas sur le tapis roulant.

CONSEILS POUR UNE LECTURE PRÉCISE DU POULS

Les instructions à la page 12 expliquent comment le détecteur de pouls est utilisé avec la console (référez-vous à "Affichage Pouls"). Pour de meilleurs résultats, lisez les conseils suivants:

1. Avant de mettre le bandeau autour de votre tête, frottez votre front brièvement pour stimuler votre circulation sanguine.

2. Assurez-vous que le bandeau soit serré contre votre tête, sans toutefois être inconfortable. Si le bandeau est trop lâche ou trop serré, votre pouls pourrait ne pas être détecté.

3. Le bandeau doit être porté avec la fenêtre du détecteur au milieu de votre front. Assurez-vous qu'il n'y ait pas de cheveux entre la fenêtre du détecteur et votre front. Le font de teint sur votre front pourrait créer des interférences avec la lecture du pouls. Note: Si le détecteur de pouls ne détecte pas votre pouls quand la fenêtre du détecteur est au milieu de votre front, essayez de placer la fenêtre du détecteur au dessus de votre sourcil droit au de votre sourcil gauche. Selon la forme de votre front, il peut être plus facile de détecter votre pouls dans un emplacement différent.

4. Assurez-vous que le fil du détecteur de pouls soit complètement enfoncé dans la prise sur la console.

5. Parce que votre pouls change constamment, le détecteur de pouls prendra votre pouls par intervalles de plusieurs minutes. Quand vous venez de mettre le bandeau autour de votre tête, le détecteur de pouls peut prendre jusqu'à dix secondes pour afficher votre pouls.

6. Évitez de bougez votre tête excessivement durant votre entraînement.

7. La fenêtre du détecteur devrait être nettoyée une fois par semaine si vous utilisez votre tapis roulant régulièrement. Mouillez un coton-tige avec de l'eau et essuyez doucement le détecteur de pouls.

COMMENT RÉSOUDRE LES PROBLÈMES LES PLUS COMMUNS DU DÉTECTEUR DE POULS

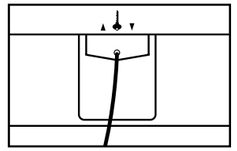
1. Si vous portez le détecteur de pouls et que l'indicateur inférieur à côté du Pouls s'allume, référez-vous aux instructions 2, 3, 4, 5 , 6 et 7 ci-dessus.

Le programme Niveau de Forme Physique consiste en sept périodes de 4 minutes, et est suivi d'une période de retour à la normale de deux minutes. La vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant augmentera automatiquement au commencement de chaque période de 4 minutes.

Pour utiliser le programme Niveau de Forme Physique, suivez les étapes suivantes.

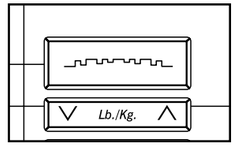
1 **Assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.**

Montez sur les repose-pieds et enfoncez la clé dans le console. Plusieurs affichages et indicateurs s'allumeront. Glissez l'attache reliée à la clé sur la taille de vos vêtements.



2 **Sélectionnez le programme Niveau de Forme Physique.**

Pour sélectionner le mode Niveau de Forme Physique, appuyez sur le bouton Mode plusieurs fois jusqu'à ce que l'indicateur (H) Niveau de Forme Physique s'allume. Note: Si la courroie mobiles est en marche, elle ralentira jusqu'à l'arrêt complet.



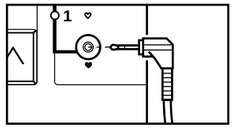
3 **Enregistrez votre poids, si désiré.**

Quand le programme Niveau de Forme Physique est sélectionné, les lettres "LbS" clignoteront dans l'affichage Calories. Vous devez enregistrer votre poids et votre âge avant qu'un des deux programmes ne puisse commencer. Pour enregistrer votre poids, référez-vous à l'étape 3 à la page 11. Si vous avez déjà enregistré votre poids, vous devez appuyez sur le bouton Poids pour vérifier que le poids enregistré est correcte.

4 **Enregistrez votre âge.**

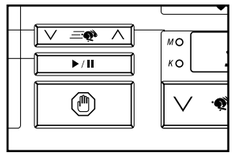
Après avoir fini l'étape 3, les lettres AGE clignoteront dans l'affichage Pouls. Pour enregistrer votre âge, référez-vous à l'étape 4 à la page 11. Si vous avez déjà enregistré votre âge, vous devez appuyez sur le bouton Âge pour vérifier que l'âge enregistré est correcte.

5 **Portez le détecteur de pouls.**



Le détecteur de pouls doit être porté quand vous sélectionnez le programme Niveau de Forme Physique. Pour mettre le détecteur de poids autour de votre tête, référez-vous à COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR DE POULS aux pages 8 et 9. Branchez le détecteur de pouls dans la prise à l'avant de la console. Note: Le programme Niveau de Forme Physique peut être mis en marche sans que votre pouls ne soit détecté; le programme s'éteindra néanmoins si votre pouls n'est pas détecté après que le programme ait été en marche pendant 4 minutes.

6 **Pressez le bouton Commencer/Pause pour commencer le programme.**



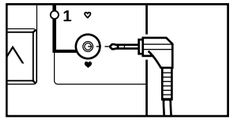
Quand le bouton Commencer/Pause est pressé, l'affichage Temps commencera à compter. L'affichage Calories montrera "L1" (niveau 1), vous indiquant que la première période de 4 minutes du programme Niveau de Forme Physique a commencée. L'inclinaison du tapis roulant s'ajustera automatiquement à un angle de 3,0%, et la courroie mobile commencera à se déplacer à une vitesse de 1,5 mph. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Quand l'affichage Temps arrive à 4 minutes, l'affichage Calories montrera "L2", vous indiquant que la deuxième période de 4 minutes a commencée. L'inclinaison du tapis roulant s'ajustera automatiquement à un angle de 4%, et la courroie mobile commencera à se déplacer à une vitesse de 2,5 mph. Au commencement de chaque période de 4 minute, la vitesse et/ou l'inclinaison augmentera automatiquement. Le programme Niveau de Forme Physique continuera de cette manière jusqu'à ce que votre pouls atteigne 70% de votre pouls maximum, et jusqu'à ce que la période courante de 4 minute se termine. Le Niveau de Forme Physique sera alors complété, même s'il reste des périodes dans le programme.

Quand le programme Niveau de Forme Physique est complété, la lettre "C" apparaîtra dans l'affichage Calories, vous indiquant qu'une période de retour à la normale à commencé. L'affichage Temps comptera à rebours pendant 2 minutes. Quand la période de retour à la normale est finie, la courroie mobile ralentira jusqu'à un arrêt.

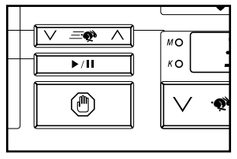
ront dans l'affichage Pouls. Pour enregistrer votre âge, référez-vous à l'étape 4 à la page 11. Si vous avez déjà enregistré votre âge, vous devez appuyez sur le bouton AGE pour vérifier que l'âge enregistré est correcte.

5 **Portez le détecteur de pouls.**



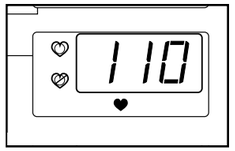
Le détecteur de pouls doit être porté quand vous sélectionnez le programme Brûler de la Graisse ou Aérobic. Pour mettre le détecteur de poids autour de votre tête, référez-vous à COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR DE POULS à la page 8. Branchez le détecteur de pouls dans la prise à l'avant de la console. Note: Les programmes Brûler de la Graisse et Aérobic peuvent être mis en marche sans que votre pouls ne soit détecté; le programme s'éteindra néanmoins si votre pouls n'est pas détecté après que le programme ait été en marche pendant 2 minutes.

6 **Pressez le bouton Commencer/Pause pour commencer le programme.**



Quand vous appuyez sur le bouton Commencer/Pause, l'affichage Temps commencera un compte à rebours de 30 minutes. Après quelques secondes, la courroie mobile commencera à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant le programme, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant changeront périodiquement pour garder votre pouls dans une zone pré-déterminée, comme indiqué sur les profiles sur la partie gauche de la console. Quand l'affichage Temps arrive à zéro, la courroie mobile ralentira jusqu'à un arrêt et le programme sera achevé. **Note: Durant les dix dernières secondes du programme, le tapis roulant s'ajustera automatiquement au niveau d'inclinaison le plus bas. Gardez vos pieds et tout objet éloignés du dessous du tapis roulant.**



Note: Si le pouls n'est pas détecté durant le programme, l'indicateur Pas de Pouls Détecté s'allumera et les lettres "PLS" clignoteront dans l'affichage Pouls. (Référez-vous aux CONSEILS POUR UNE LECTURE PRÉCISE DU POULS aux pages 8 et 9). Si votre pouls n'est pas détecté après n'importe quelle période de 2 minutes durant le programme, (après 2 minutes, après 4 minutes, après 6 minutes, etc.), le programme s'arrêtera automatiquement.

Note: Vous pouvez ajuster la vitesse et l'inclinaison durant le programme en appuyant sur les boutons Vitesse et Inclinaison. Si vous augmentez la vitesse, l'inclinaison diminuera automatiquement; si vous diminuez la vitesse, l'inclinaison augmentera automatiquement. Si vous augmentez l'inclinaison, la vitesse diminuera automatiquement; si vous diminuez l'inclinaison, la vitesse augmentera automatiquement. La console essayera toujours de maintenir votre pouls autour d'une moyenne programmée. Quand l'inclinaison atteint son maximum, vous ne pouvez plus diminuer la vitesse. Quand l'inclinaison atteint son minimum,vous ne pouvez plus augmenter la vitesse.

Note: Pour arrêter le programme temporairement, appuyez sur le bouton Commencer/Pause. L'affichage Temps commencera à clignoter. Pour remettre le programme en marche, appuyez sur le bouton Commencer/Pause à nouveau. Le programme continuera son cours et la courroie mobile retournera à la dernière vitesse utilisée lors du programme. Pour arrêter le programme avant qu'il ne soit terminé, appuyez sur le bouton Arrêt.

7 **Suivez vos progrès avec les cinq affichages et le moniteur Zone d'Entraînement.**

Référez-vous au moniteur zone d'entraînement à la page 13.

8 **Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et enlevez la clé de la console.**

Placez vos pieds sur les repose-pieds, arrêtez la courroie mobile, et retirez la clé de la console. Rangez la clé dans un endroit sûr. Placez aussi l'interrupteur on/off sur la position "off". (Référez-vous au schéma à la page 11.)

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME FITNESS TEST (NIVEAU DE FORME PHYSIQUE)

Le programme Niveau de Forme Physique (voir le programme H a la page 10) a été crée pour mesurer votre niveau de forme physique. Pour de meilleurs résultats, le Niveau de Forme Physique doit être effectué quand votre niveau d'énergie est assez élevé. Le Niveau de Forme Physique ne doit pas être entrepris si vous vous êtes déjà entraîné durant la journée.

2. Si le pouls affiché dans l'affichage Pouls semble trop rapide ou trop lent, référez-vous à l'étape 5.

3. Si le code d'erreur "E5" apparaît dans l'affichage Pouls, référez-vous aux instructions 2, 3, 4, 5, 6 et 7.

4. Si les lettres "PLS" apparaissent dans l'affichage Pouls, référez-vous aux instructions 2, 3, 4, 5, 6 et 7.

NETTOYAGE DU DÉTECTEUR DE POULS ET DU BANDEAU

Retirez le bandeau du détecteur de pouls. Essuyez le détecteur de pouls avec un chiffon doux humide; **ne mettez jamais le détecteur de pouls sous l'eau.** Lavez le bandeau à la main avec un détergent doux, essorez-le et laissez-le sécher à l'air libre.

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

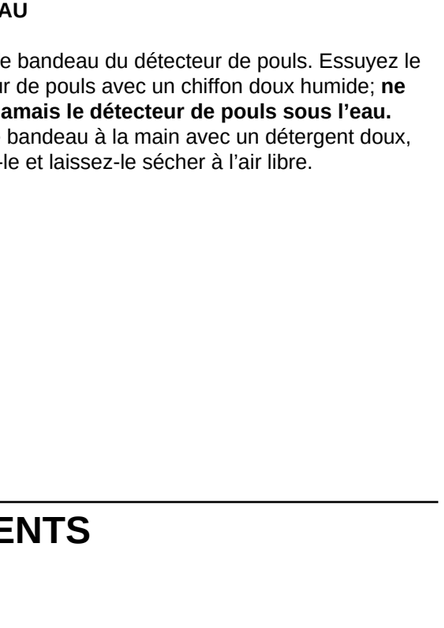
LA COURROIE MOBILE PERFORMANT LUBE™

Votre tapis roulant a une courroie mobile enduite de PERFORMANT LUBE™, un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT: Ne vaporisez jamais de silicone ou quelqu'autre substance sur la courroie mobile ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie mobile et causer de l'usure extrême.**

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

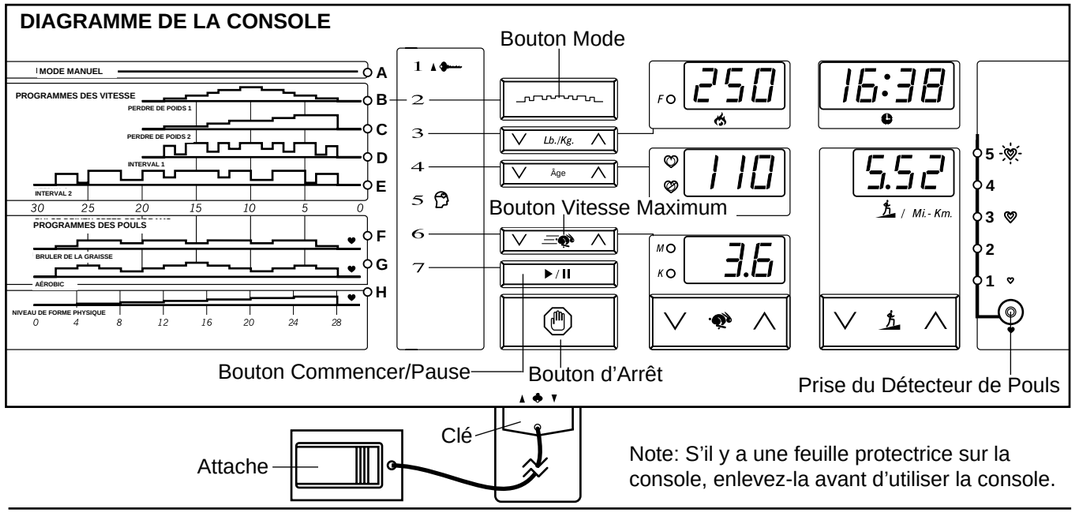
Cet appareil **doit être** branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques.

Branchez le bout indiqué du cordon d'alimentation sur le tapis roulant. Branchez l'autre bout du cordon d'alimentation sur une prise de courant appropriée qui est installée correctement et qui est une prise de terre (selon les codes locaux).



⚠ DANGER: Un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. Demandez l'aide d'un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à l'installation du tapis roulant. Ne modifiez pas la prise fournie avec le tapis roulant. Si elle ne correspond pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.

Utilisez seulement un cordon d'alimentation de type H05VV-F avec un conducteur de 1mm² au moins, une prise et un dispositif couplé reconnus par votre pays respectif.



Note: S'il y a une feuille protectrice sur la console, enlevez-la avant d'utiliser la console.

⚠ ATTENTION: Avant de vous servir de la console, lisez les précautions suivantes.

- **Ne vous tenez pas sur la courroie mobile quand vous allumez le tapis roulant.**
- **Portez toujours l'attache sur vous (voir le schéma ci-dessus) quand vous vous servez du tapis roulant. Quand la clé est retirée de la console, le tapis roulant s'arrête.**
- **Le tapis roulant peut atteindre des vitesse élevées. Ajustez la vitesse progressivement jusqu'à ce que vous deveniez familier(e) avec son utilisation.**
- **Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls inexacte. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.**
- **Si vous avez des problèmes de coeur, ou si vous êtes âgé de plus de 60 ans et n'avez pas été actif depuis quelque temps, n'utilisez pas le programme Brûler de la Graisse ou Aérobic. Si vous prenez des médicaments régulièrement, consultez votre médecin pour savoir si vos médicaments vont affecter votre pouls durant l'exercice.**
- **Pour réduire les risques de chocs électriques, gardez la console sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console, et utilisez seulement une bouteille d'eau qui a un bouchon.**

OPTIONS DE LA CONSOLE

Ce tapis roulant vous offre un éventail d'options étonnantes créées pour rendre votre entraînement plus efficace. Quand la console est sur le mode manuel, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peuvent être changés avec un simple mouvement du doigt. Quand vous vous entraînez, cinq affichages vous donneront des informations sur votre exercice. Sept programmes vous sont aussi offerts: deux programmes Weight Loss (Perdre du Poids) et deux programmes Interval contrôlent automatiquement la vitesse du tapis roulant tout en vous guidant dans un entraînement efficace; le programme Brûler de la Graisse vous procure des entraînements pour brûler de la graisse intensément; le programme Aérobic vous aide à obtenir des bénéfices cardiovasculaires; et le programme Fitness Test (Niveau de Forme Physique) mesure votre Niveau de Forme Physique.

Pour vous servir du mode manuel, suivez les étapes aux pages 11 à 13. **Pour utiliser les programmes Weight Loss (Perdre du Poids) ou Interval**, référez-vous aux pages 13 à 15. **Pour utiliser les programmes Brûler de la Graisse ou Aérobic**, référez-vous aux pages 15 et 16. **Pour vous servir du programme Niveau de Forme Physique**, référez-vous aux pages 16 à 18. Note: La console peut afficher la vitesse et la distance en miles par heure ou en kilomètres par heure (référez-vous à Affichage Vitesse à la page 12). Pour plus de simplicité, les instructions dans ce manuel réfèrent aux miles.

gramme sera achevé. **Note: Durant les dix dernières secondes du programme, le tapis roulant s'ajustera automatiquement au niveau d'inclinaison le plus bas. Gardez vos pieds et tout objet éloignés du dessous du tapis roulant.**

Note: Le bouton Vitesse ne changera pas la vitesse de la courroie mobile quand le programme Perdre du Poids ou Interval est sélectionné. Si le programme est trop facile ou trop dur, appuyez sur le bouton Vitesse Maximum pour sélectionner une vitesse maximum différente. La nouvelle vitesse maximum sera affichée dans l'affichage Vitesse pendant 3 secondes. Pour arrêter le programme temporairement, appuyez sur le bouton Commencer/Pause. L'affichage Temps commencera à clignoter. Pour remettre le programme en marche, appuyant sur le bouton Commencer/Pause à nouveau. Le programme continuera son cours et la courroie mobile retournera à la dernière vitesse utilisée lors du programme. Pour arrêter le programme avant qu'il ne soit terminé, appuyez sur le bouton Arrêt.

8 Changez l'inclinaison de tapis roulant, si désiré.

Quand le programme Perdre du Poids ou Interval est sélectionné, l'inclinaison du tapis roulant peut être ajustée avec le bouton Inclinaison. Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

9 Suivez vos progrès avec les cinq affichages et le moniteur Zone d'Entraînement.

Référez-vous au moniteur zone d'entraînement à la page 13.

10 Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et retirez la clé de la console.

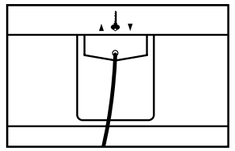
Placez vos pieds sur les repose-pieds, arrêtez la courroie mobile, et retirez la clé de la console. Rangez la clé dans un endroit sûr. Placez aussi l'interrupteur on/off sur la position "off". (Référez-vous au schéma à la page 11.)

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES BRÛLER DE LA GRAISSE ET AÉROBIC

Les programmes Brûler de la Graisse et Aérobic (voir les programmes F et G à la page 10) contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant automatiquement. Cela permet au tapis roulant de garder votre pouls dans une zone pré-déterminée durant votre entraînement. Les deux programmes durent 30 minutes. Les profiles de vitesse sur la partie gauche de la console montrent les fluctuations de votre pouls durant chaque programme. Chacun des programmes commence avec un échauffement, et fini par une période de retour à la normale.

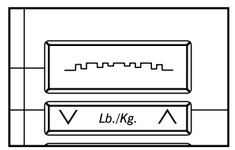
Pour utiliser un de ces programmes, suivez les étapes ci-dessous.

1 Assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.



Montez sur les repose-pieds et insérez la clé dans la console. Plusieurs affichages et indicateurs s'allumeront. Trouvez l'attache reliée à la clé, et glissez-la sur la ceinture de vos vêtements.

2 Sélectionnez le programme Brûler de la Graisse ou Aérobic



Appuyez sur la touche Mode plusieurs fois jusqu'à ce que l'indicateur Brûler de la Graisse (F) ou Aérobic (G) s'allume. Note: Si la courroie mobile est en marche, elle ralentira jusqu'à un arrêt.

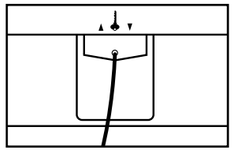
3 Enregistrez votre poids.

Quand le programme Brûler de la Graisse ou Aérobic est sélectionné, les lettres "LbS" clignoteront dans l'affichage Calories. Vous devez enregistrer votre poids et votre âge avant qu'un des deux programmes ne puisse commencer. Pour enregistrer votre poids, référez-vous à l'étape 3 à la page 11. Si vous avez déjà enregistré votre poids, vous devez appuyez sur le bouton Poids pour vérifier que le poids enregistré est correcte.

4 Enregistrez votre âge.

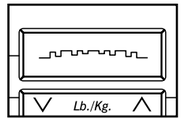
Après avoir fini l'étape 3, les lettres AGE clignote-

1 **Assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.**



Montez sur les repose-pieds et insérez la clé dans le console. Plusieurs affichages et indicateurs s'allumeront. Glissez l'attache reliée à la clé sur la taille de vos vêtements.

2 **Sélectionnez le programme Perdre du Poids 1 ou 2, ou Interval 1 ou 2.**



Quand la clé est enfoncée dans la console, l'indicateur Mode Manuel s'allume. Pour sélectionner le programme Perdre du Poids 1, appuyez sur la touche Mode. L'indicateur Perdre du Poids 1 (B) s'allumera. Pour sélectionner un des autres programmes, appuyez sur le bouton Mode plusieurs fois jusqu'à ce que les indicateurs Perdre du Poids 2 (C), Interval 1 (D), ou Interval 2 (E) s'allume. Note: Si la courroie mobile est en marche, elle ralentira jusqu'à s'arrêter.

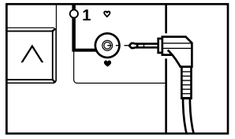
3 **Enregistrez votre poids, si désiré.**

Quand un des programmes Perdre du Poids ou Interval est sélectionné, les lettres "LbS" clignoteront dans l'affichage Calories pendant sept secondes. Il n'est pas nécessaire d'enregistrer votre poids et votre âge pour utiliser ces programmes, mais l'affichage Calories sera plus précis si ces données sont enregistrées. Si vous voulez enregistrer votre poids, référez-vous à l'étape 3 page 11.

4 **Enregistrez votre âge, si désiré.**

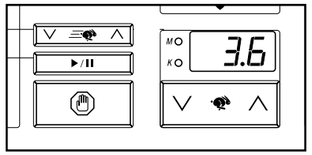
Après avoir complété l'étape 3, les lettres "AGE" clignoteront dans l'affichage Pouls pendant sept secondes. Si vous voulez enregistrer votre âge, référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

5 **Portez le détecteur de pouls, si désiré.**



Pour que l'affichage Pouls montre votre pouls, vous devez porter le détecteur de pouls. Pour porter le détecteur de pouls, référez-vous à COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR DE POULS aux pages 8 et 9. Branchez le fil du détecteur de pouls dans la prise sur la partie avant de la console.

6 **Programmez une vitesse maximum pour votre programme.**

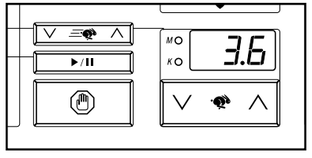


Après avoir complété l'étape 4, un nombre apparaîtra dans l'affichage Vitesse et clignotera pendant sept secondes. Ce nombre indique la Vitesse Maximum de la courroie mobile durant le programme. La vitesse maximum peut être sélectionnée de 3,0 mph jusqu'à 8,5 mph. Si vous voulez changer la vitesse maximum, appuyez sur le bouton Vitesse Maximum. Note: La vitesse maximum changera par étape de 0,3 mph chaque fois que vous appuyez sur le bouton Vitesse Maximum, jusqu'à ce que la vitesse atteigne 4,5 mph; la vitesse maximum changera alors par étape de 0,5 mph chaque fois que le bouton est pressé jusqu'à ce qu'elle atteigne 8,5 mph.

Si la vitesse maximum est entre 3,0 mph et 5,0 mph, la courroie mobile se déplacera à 1,5 mph durant les 2 premières minutes et les 2 dernières minutes du programme (les périodes d'échauffement et de retour à la normale). L'éventail de vitesse durant le reste du programme sera de 3,5 mph à 5,0 mph (une différence de 1,5 mph).

Si la vitesse maximum est entre 5,5 mph et 8,5 mph, la courroie mobile se déplacera à 3,0 mph durant les 2 premières minutes et les 2 dernières minutes du programme. L'éventail de vitesse durant le reste du programme sera de 2,0 mph.

7 **Appuyez sur le bouton Commencer/Pause pour commencer le programme.**



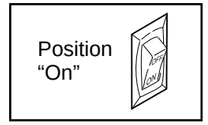
Quand le bouton Commencer/Pause est pressé, l'affichage Temps commencera un compte à rebours de 20 minutes (ou 30 minutes si le programme Interval 2 est sélectionné). Après quelques secondes, la courroie mobile commencera à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant le programme, la vitesse de la courroie mobile changera périodiquement comme indiqué sur les profiles sur la partie gauche de la console. Le programme continuera jusqu'à ce que le temps affiché dans l'affichage Temps arrive à zéro. La courroie mobile ralentira jusqu'à un arrêt et le pro-

Avant de commencer, assurez-vous que l'interrupteur on/off près du disjoncteur soit sur la position "on". Branchez le cordon d'alimentation (référez-vous à la page 9). Note: Si la clé est dans la console quand le cordon d'alimentation est branché, les lettres "PO" clignoteront sur l'affichage Vitesse. Si cela vous arrive, retirez la clé de la console.

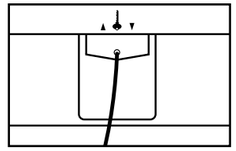
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 **Insérez complètement la clé dans la console.**



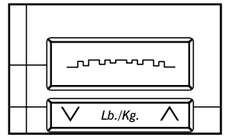
Montez sur les repose-pieds et insérez la clé dans la console. Plusieurs affichages et indicateurs s'allumeront. Trouvez l'attache reliée à la clé, et glissez-la sur la ceinture de vos vêtements.

2 **Sélectionnez le mode MANUEL.**

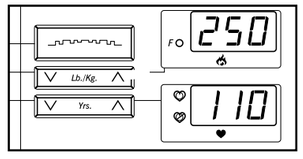


Quand la clé est insérée dans la console, le mode manuel sera sélectionné automatiquement. L'indicateur MODE MANUEL s'allumera. Note: Si un programme à été sélectionné, appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner le mode manuel.

3 **Enregistrez votre poids, si désiré.**



Il n'est pas nécessaire d'enregistrer votre poids et votre âge pour utiliser le mode manuel, mais l'affichage CALORIES sera plus précis si votre poids et votre âge sont enregistrés. Pour enregistrer votre poids:



• Appuyez sur le bouton Lb./Kg (Poids) pour sélectionner votre poids. Les lettres "LbS" (livres) clignoteront sur l'affichage CALORIES. Appuyez sur un des côtés du bouton Poids de nouveau. Le mode de poids sera alors affiché. Appuyez sur le bouton Poids pour sélectionner votre poids. Chaque fois qu'un des côtés du bouton est pressés, l'affichage de poids changera par étape 1/2 kg (.454 kg). Si le bouton est pressé de façon continue, l'affichage de poids augmentera par étape de 2 kg (2,27 kg). Après avoir enregistré votre poids, votre poids sera affiché dans l'affichage CALORIES pendant trois secondes.

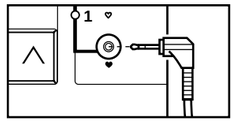
4 **Enregistrez votre âge, si désiré.**

Pour enregistrer votre âge:

• Appuyez sur un des côtés du bouton Âge (YRS.) Les lettres "AGE" clignoteront dans l'affichage POULS. Appuyez sur le bouton Âge à nouveau. Le mode d'âge sera alors affiché. Appuyez sur le bouton âge pour sélectionner votre âge. Chaque fois que le bouton est pressé, l'affichage de l'âge changera par étape d'un an. Si le bouton est pressé de façon continue, l'affichage changera par étape de 5 ans. Après avoir enregistré votre âge, votre âge sera affiché dans l'affichage POULS pendant trois secondes.

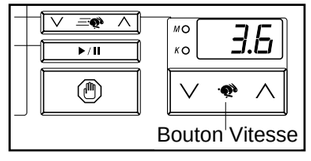
Note: Quand vous enregistrez votre poids et votre âge, les données seront gardées dans la mémoire de la console, même si le tapis roulant est débranché.

5 **Portez le détecteur de pouls, si désiré.**



Pour que l'affichage POULS affiche votre pouls, vous devez porter le détecteur de pouls. Pour porter le détecteur de pouls, référez-vous à COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR DE POULS aux pages 8 et 9. Branchez le fil du détecteur de pouls dans la prise sur la partie avant de la console.

6 **Appuyez sur le bouton VITESSE pour mettre la courroie mobile en marche.**



La vitesse de la courroie mobile est contrôlée par le bouton Vitesse. Chaque fois que vous appuyez sur un des côtés du bouton, la vitesse changera par étape de 0,1 mile par heure "M". Le bouton peut être pressé de façon continue pour changer la vitesse plus rapidement. L'éventail de vitesse varie de 0,5 à 10 miles par heure.

Augmentez la vitesse en appuyant sur le côté du bouton Vitesse avec la flèche vers le haut jusqu'à

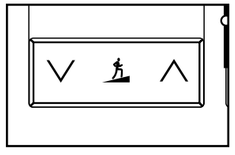
ce que la courroie mobile commence à tourner doucement. Tenez les rampes et commencez à marcher. Changez la vitesse de la courroie mobile comme désiré en appuyant sur le bouton Vitesse. Note: La courroie mobile peut être aussi mise en marche en appuyant sur le bouton Commencer/Pause. La courroie mobile commencera à tourner à une vitesse de 0,5 mile par heure. La vitesse peut être ajustée en utilisant le bouton Vitesse.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur le bouton Commencer/Pause. Tous les affichages se mettront en suspens, et l'affichage Temps commencera à clignoter. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur le bouton Vitesse ou le bouton Commencer/Pause comme décrit ci-dessus. Note: La courroie mobile peut être aussi arrêtée en appuyant sur le bouton Arrêt. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur le bouton Vitesse ou sur le bouton Commencer/Pause comme décrit ci-dessus.

Note: Quand le bouton Vitesse est pressé, l'affichage Vitesse montrera la vitesse sélectionnée pendant sept secondes. L'affichage montrera alors la vitesse actuelle de la courroie mobile.

7 **Changez l'inclinaison du tapis roulant, si désiré.**

L'inclinaison du tapis roulant est contrôlée par le bouton Inclinaison. Chaque fois que le bouton est pressé, l'inclinaison changera par étape de 0,5% d'inclinaison. Le bouton peut être pressé de façon continue pour changer l'inclinaison plus rapidement. Les données relatives à l'inclinaison sont montrées dans l'affichage Distance/Inclinaison. L'éventail d'inclinaison va de 1,5% à 10%. Note: Après avoir pressé le bouton Inclinaison, le tapis roulant peut prendre quelques minutes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

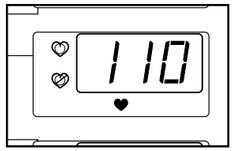


8 **Suivez vos progrès avec les cinq affichages et le moniteur Zone d'Entraînement.**

- **Affichage Calories**
  Cet affichage montre les calories totales et le nombre de calories de graisse que vous avez brûlées. (Référez-vous à Brûler de la Graisse à la page 22.) Toutes les sept secondes, l'affichage changera d'un nombre à l'autre. Les indicateurs à côté de l'affichage s'allumeront pour montrer quel nombre est affiché.

Note: Cet affichage montre aussi le poids enregistré quand la courroie mobile est arrêtée et que le bouton Poids est pressé.

- **Affichage POULS**
  Pour que cet affichage marche, le détecteur de pouls doit être porté (référez-vous à Comment Utiliser Le Détecteur de Pouls aux pages 8 et 9). Après quelques secondes, l'indicateur en forme de coeur près de l'affichage Pouls clignotera chaque fois que votre coeur battra; l'indicateur inférieur "Pas de Pouls Détecté" s'éteindra, et votre pouls sera affiché. Note: Parce que votre pouls change constamment, le détecteur prendra votre pouls toutes les quelques minutes. Il peut prendre jusqu'à 10 secondes au détecteur de pouls pour afficher un pouls précis. Si le pouls n'est pas affiché, référez-vous aux CONSEILS POUR UNE LECTURE PRÉCISE DU POULS à la page 8.

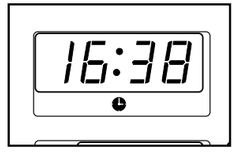


Note: L'affichage montre aussi l'âge enregistré quand la courroie mobile est arrêtée et que le bouton âge est pressé.

- **Affichage VITESSE**
  Cet affichage montre la vitesse courante de la courroie mobile. Quand le bouton Vitesse est pressé, l'affichage montrera la vitesse sélectionnée pendant sept secondes. L'affichage montrera alors la vitesse courante de la courroie mobile.

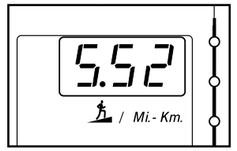
Note: La vitesse peut être affichée en miles par heure "M" ou en kilomètres par heure "K". L'indicateur près de l'affichage Vitesse s'allume pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur le bouton Arrêt de façon continue tout en insérant la clé dans la console. Un "E" (pour le système anglais—miles) ou un "M" (pour le système métrique—kilomètres) apparaîtra dans l'affichage Vitesse. Appuyez sur le côté du bouton Vitesse avec la flèche vers le haut pour changer l'unité de mesure. Retirez puis réinsérez la clé dans la console.

- **Affichage TEMPS**
  Cet affichage montre la durée totale durant laquelle la courroie mobile a été en marche.



Note: Quand n'importe quel programme est sélectionné sauf le programme Niveau de Forme Physique, l'affichage Temps affichera le compte à rebours avant la fin du programme.

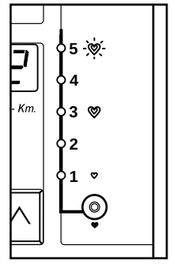
- **Affichage DISTANCE/ INCLINAISON**
  Cet affichage montre la distance parcourue sur la courroie mobile, et l'inclinaison courante du tapis roulant. Toutes les sept minutes, l'affichage changera d'un nombre à l'autre. Quand le bouton Inclinaison est pressé, l'affichage changera et montrera l'inclinaison sélectionnée.



Note: Si l'indicateur "M" à côté de l'affichage Vitesse est allumé, la distance est affichée en miles par heure. Si l'indicateur "K" à côté de l'affichage Vitesse est allumé, la distance est affichée en kilomètres par heure.

- **Moniteur Zone d'Entraînement**
  Ce moniteur mesure l'intensité approximative de votre exercice. Les cinq indicateurs du moniteur sont décrits ci-dessous:

- ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR À LA NORMALE—Chaque entraînement doit commencer avec un échauffement, et finir avec une période de retour à la normale. (Référez-vous aux CONSEILS DE MISE EN FORME aux page 22 et 23.) L'indicateur 1 s'allumera quand l'intensité de votre entraînement est idéal pour un échauffement ou une période de retour à la normale.



- BRÛLER DE LA GRAISSE ET BRÛLER DE LA GRAISSE AU MAXIMUM—Pour brûler de la graisse de manière efficace, vous devez vous entraîner à une intensité relativement basse pendant une période de temps soutenue. (Référez-vous à BRÛLER DE LA GRAISSE à la page 22.) Si vous vous entraînez à un niveau d'intensité correcte pour brûler de la graisse, l'indicateurs 2 ou 3 s'allumera.

- AÉROBIC—Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement doit être "aérobic". (Référez-vous aux Exercices Aérobics à la page 22.) Si vous vous entraînez à un niveau d'intensité correcte pour un exercice aérobic, l'indicateur 4 s'allumera.

- PERFORMANCE—Si votre but est un entraînement pour de hautes performances athlétiques, vous devez vous entraîner à un niveau d'intensité élevé. Si vous vous entraînez à un niveau d'intensité correcte, l'indicateur 5 s'allumera.

9 **Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et enlevez la clé de la console.**

Placez vos pieds sur les repose-pieds, arrêtez la courroie mobile, et retirez la clé de la console. Placez aussi l'interrupteur on/off sur la position "off". (Référez-vous au schéma à la page 11.)

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES WEIGHT LOSS ET INTERVAL

Les programmes Weight Loss (Perdre du Poids) et Interval (voir les programmes B, C, D, et E a la page 10) contrôlent automatiquement la vitesse de la courroie mobile en vous guidant durant un entraînement efficace. Les programmes Perdre du Poids sont conçus tout spécialement pour vous aider à perdre du poids; les programmes Interval sont conçus pour gagner de la résistance physique. Les programmes Perdre du Poids et le programme Interval 1 durent 20 minutes; le programme Interval 2 dure 30 minutes. Les profiles de vitesse sur la partie gauche de la console montrent les variations de vitesse durant chaque programme. Durant le programme Perdre du Poids 1, par exemple, la vitesse augmentera petit à petit durant les 10 premières minutes, puis ralentira durant les 10 dernières minutes. Chaque programme commence par un échauffement de 2 minutes, et finit par une période de retour à la normale de 2 minutes.

Pour utiliser un de ces programmes suivez les étapes suivantes à la page14:

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PETL43561

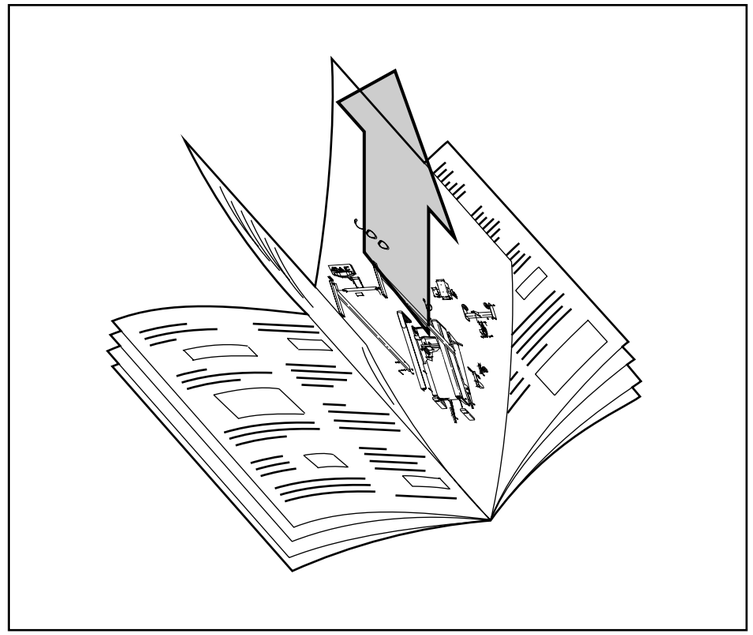
R0999A

No. de Réf.	Qté	Description
1	2	Boulon des Embouts du Montant
2	1	Rondelle Étoilé du Support
3	8	Écrou
4	2	Boulon du Support du Montant
5	5	Vis du Capot
6	6	Vis de la Console
7	1	Fil de Mise à la Terre
8	1	Boulon Troué
9	1	Goupille
10	2	Boulon à Tête Hexagonale
11	2	Petite Rondelle Étoilé
12	2	Boulon de la Roue de la Base
13	2	Boulon de Rallonge
14	1	Vis de Mise à la Terre
15	6	Grande Rondelle
16	6	Attache du Capot Ventral
17	4	Boulon de l’Embout
18	1	Boulon d’Ajustement (court)
19	9	Rondelle d’Ajustement
20	4	Vis de l’Isolateur du Cadre
21	6	Vis du Guide du Cadre
22	2	Isolateur
23	8	Coussinet du Ressort
24	6	Vis de la Plateforme
25	1	Filtre
26	1	Ressort de Tension
27	1	Manche du Ressort
28	3	Écrou du Rouleau de Tension
29	2	Bague d’Espacement
30	2	Rondelle du Montant
31	6	Attache de l’Embout
32	2	Bague d’Éspacement du Moteur
33	22	Petite Vis
34	2	Boulon du Pivot de Montant
35	1	Boulon du Moteur de Tension
36	1	Rondelle Étoilée
37	1	Rondelle du Moteur de Tension
38	1	Écrou du Moteur de Tension
39	1	Boulon du Moteur de Pivot
40	1	Douille de Pivot du Moteur
41	1	Embout du Montant (gauche)
42	2	Support de la Rampe
43	7	Coussinet de la Base
44	5	Socle du Capot
45	2	Roue Avant
46	2	Embout de la Rallonge de la Base
47	5	Support du Capot
48	8	Socle en Plastique
49	8	Guide du Cadre
50	1	Étrangleur
51	1	Support
52	5	Vis du Socle
53	1	Disjoncteur
54	1	Manche de Pivot du Moteur
55	1	Loquet de Rangement
56	1	Support des Pièces Électroniques
57	2	Guide de la Courroie
58	1	Rouleau Arrière
59	1	Rouleau Avant/Poulie
60	2	Repose-Pieds
61	2	Rampe
62	1	Bras Gauche de la Rampe
63	1	Capot
64	1	Protecteur du Rouleau
65	2	Pince du Fil
66*	1	Console
67	1	Moteur
68	1	Courroie du Moteur
69	1	Moteur d’Inclinaison
70	1	Réceptacle
71	1	Filtre
72	1	Groupement de Fils
73	8	Vis du Support de la Rampe
74	2	Groupement de Fils de Caoutchouc
75	1	Amortisseur
76	2	Rallonge de la Base
77	1	Génératrice avec Pinces
78	1	Contrôleur
79	1	Jambe d’Inclinaison
80	1	Capot Ventral
81	1	Bouchon de l’Embout
82	1	Couvercle du Rouleau Arrière
83	1	Cadre
84	1	Plateforme de Marche
85	1	Base de la Console
86	1	Montant/Base
87	1	Pied de l’Embout Gauche
88	1	Aimant
89	1	Clé Hexagonale
90	2	Attache Adhésive
91	2	Rondelle du Couvercle du Cadre
92	1	Courroie Mobile
93	1	Couvercle du Cadre
94	1	Boulon d’Ajustement (long)
95	1	Disque d’Inclinaison
96*	1	Moteur/Poulie/Volant d’Inertie/Ventillateur
97	1	Poulie/Volant d’Inertie/Ventillateur
98	2	Bouchon des Rampes
99	8	Bouchon du Montant Inférieur
100	1	Bras Droit de la Rampe
101	1	Bague d’Espacement du Moteur d’Inclinaison
102	1	Embout du Montant Droit
103	5	Attache de Fil de 8”
104	1	Autocollant du Loquet
105	1	Clé/Attache
106	2	Autocollant de Rangement
107	1	Support du Contrôleur
108	5	Vis du Couvercle
109	1	Bouclier du Capot d’Inclinaison
110	1	Capot d’Inclinaison
111	8	Vis Couvercle/Vis du Panneau
112	1	Moteur/Fil du Contrôleur
113	1	Couvercle des Piles
114	1	Détecteur de Pouls/Pince à Vêtement
115	1	Bandeau
116	1	Intérupteur On/Off
117	1	Disque de Vitesse
118	1	Support de l’Interrupteur Optique
119	4	Petit Écrou
120	1	Écrou de l’Interrupteur Optique
121	2	Interrupteur Optique
122	4	Petit Boulon
123	1	Groupement de Fil de l’interrupteur Optique
124	1	Attache de Fil de 4”
125	1	Support d’Inclinaison
126	1	Boulon d’Inclinaison
127	3	Écrou d’Inclinaison
128	6	Rondelle de la Rampe
129	5	Vis de l’Ancrage
130	2	Pince
131	3	Rondelle en Nylon
132	7	Rampe/Vis de la Base de la Console
133	8	Loquet/Vis de l’Embout
134	1	Filtre de la Plaque Électrique
#	12	Attache
#	1	Fil Blanc de 14”, 2 Femelles
#	1	Fil Noir de 4”, 2 Femelles
#	1	Fil Vert de 8” Mise à Terre
#	1	Fil Bleu de 8”, 2 Femelles
#	1	Fil Blanc de 8”, 2 Femelles
#	1	Fil Noir de 4”, Mâle/Femelle
#	1	Fil Vert/Jaune de 4”
#	1	Fil Bleu de 14”, 2 Femelle
#	1	Groupement de Fils de 16”
#	1	Manuel de l’Utilisateur

* Inclus toutes les pièces illustrées
\# Ces pièces ne sont pas illustrées

DÉTACHEZ CE SCHÉMA DÉTAILLÉ AINSI QUE LA LISTE DES PIÈCES DU MANUEL DE L’UTILISATEUR

Conservez ce SCHÉMA DÉTAILLÉ ainsi que la LISTE DES PIÈCES pour références ultérieures.



Remarque: Les spécifications sont sujettes à changement sans préavis. Pour plus d'information sur la façon de commander les pièces de rechange, référez-vous à la dernière page de ce manuel de l’utilisateur.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle PETL43561

R0999A